

دكتور / بدر عبد الحميد هميسه

١٤٣١هـ = ٢٠١٠م

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي أوضح لنا سبيل الهداية، وأزاح عن بصائرنا ظلمة الغواية، وأنار بالإيمان لنا السبل ، وفتح لنا في الحياة دروب الثقة والأمل .

والصلاة والسلام على النبي المصطفى والرسول المجتبى، المبعوث رحمة للعالمين، وقدوة للموحدين، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

وبعد .. ؛

ساعدوني .. لقد فقدت الثقة بنفسي .. صرخة يصرخها كثير من الشباب والفتيات ، بل كثيراً ما تصلني رسائل من شباب في سن الفتوة والطموح والانطلاق ، وفتيات في سن الآمال والأمنيات والإبداعات كلهم يشكو من التردد وفقدان الثقة بالنفس وبالتالي فقدان الثقة بالناس ، وهذه آفة خطيرة ومرض قاتل مدمر كفيل بأن يقضي على صاحبه ويحيله من إنسان إلى شبح إنسان .

فلا شيء أضرّ على الإنسان من عدم ثقته بنفسه ، ولا شيء يهدم ثقة الإنسان بنفسه أكبر من جهله بها ، وأعظم الجهل بالنفس احتقارها والنظر الدُّونيّ لها ، ولا شيء يصنع النجاح مثل الثقة بالنفس.

ومشكلة الثقة بالنفس مشكلة متعددة الأسباب ؛ منها ما يعود إلى البيئة والوراثة وسبل التربية ، ومنها ما يرجع إلى الشخص نفسه، لكنها مشكلة سهلة الحل لمن سهل الله عليه الإرادة والعزيمة والسعي الجاد في البحث عن أسباب المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها ، ولقد حثنا الدين القويم على عدم الاستسلام لليأس في حل المشكلات ، بل وجعل اليأس والكفر قرينان ، قال تعالى : " وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (٨٧) **سورة يوسف** .

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: إِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ بِاللهِ ، عَزَّ وَجَلَّ ، مِنْ حُسْنِ عِبَادَةِ اللهِ. **أخرجه أحمد ٢/٢٩٧(٧٩٤٣) و"أبو داود" ٤٩٩٣.**

قال الشاعر :

اليأسُ في ديننا كُفْرٌ ومَنْقَصةٌ * * لا يُنبِتُ اليأسَ قلبُ المؤمنِ الفَهِمِ

يَفيضُ من أملٍ قلبي ومن ثقةٍ * * لا أعرِفُ اليأسَ والإحباطَ في غَمَمِ

ففقدان الثقة بالنفس ملين للإرادة موهن للعزيمة والمؤمن الحق هو من يوقن تمام اليقين أن الأمور وإن تعقدت، وأن الخطوب وإن اشتدت، والعسر وإن زاد، فالفرج قريب ،قال تعالى : " حَتَّى إِذَا اسْتَيْئَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنْ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ. **سورة :يوسف:١١٠.** ولا يغلب عسرٌ يسرين: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً) **سورة : الشرح: ٥، ٦.**

فلا تقطع الأمل في ربك ، ولا تفقد الثقة في نفسك ، قال الشاعر :

الأرض تجري والحياة دؤوبة * * * والشمس تشرق كل صبح بالأمل

وهذه الرسالة تتحدث عن فقدان الثقة بالنفس والتي من أسبابها :

(البيئة المحيطة وأخطاء في التربية – التجارب والمواقف الفاشلة والمحبطة – الانشغال بالآخرين وترك الانشغال بالنفس – الشعور بالنقص ووهم العجز) .

كما تتحدث عن بعض السبل لعلاج الثقة بالنفس والتي منها :

(غير من قناعاتك وأعد برمجة ذاتك – أيقظ قواك الخفية – كن نفسك ولا تكن الآخرين – تفاعل بالخير تجده – راجع أصدقاءك وعلاقاتك – حاول أن تصنع من الشراب المر شراباً حلواً – لا تضيع فرص النجاح – كن عالي الهمة لتصل إلى القمة – كن أغنى الناس – عش مع سير العظماء والناجحين) .

اللهم إليك تقصد رغبتي ، وإياك أسأل حاجتي ، ومنك أرجو نجاح طلبتي ، وبيدك مفاتيح مسألتي ، لا أسأل الخير إلا منك،ولا أرجو غيرك ، ولا أيأس من رَوحك بعد معرفتي بفضلك.

راجي عفو ربه

دكتور / بدر عبد الحميد هميسه

في : ١٥ ذو القعدة ١٤٣١ هـ = ٢٣ أكتوبر ٢٠١٠

أولاً : أسباب فقدان الثقة بالنفس

إن فقدان الثقة بالنفس أمر له أسبابه ودواعيه من أهم هذه الأسباب :

(أ) البيئة المحيطة وأخطاء في التربية :

البيئة هي المكان أو الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الإنسان فيتأثر به ويـؤثر فيه ، فالتربية الأولى والبيئة المحيطة يؤثران في أفكار الإنسان وفـي معتقداتـه وتصرفاته تأثيراً كبيراً ، وذكريات الطفولة تبقى ماثلة في ذهن الإنسان فيستدعيها حينما يكبر في المواقف التي تواجهه ،فإذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولتـه يظـل كذلك طوال حياته ما لم يحاول أن يكسر حاجز الخوف، والخوف ينشأ من المعاملة المتسلطة للآباء وعدم احترامهم لطفولته.

وتوجيهات الوالدين في التربية تبقى العامل الأكبر فـي توجهـات المـرء وفـي تصرفاته ، ومن شب على شيء شاب عليه ، تحكي كتب التاريخ أنه بعـد طـلاق هند بن عتبة من الفاكهه تزوجت أبا سفيان وأنجبت منه مجموعـة مـن الأبنـاء ومنهم معاوية بن أبي سفيان رضي الله تعالى عنه ومر عليها بعض متفرسي العرب فقال لها : إنني أتوسم فيه أن يسود قومه فقالت هند : ثكلته إن لم يسد إلا قومه!!!. أي تأمل أن يسود العرب جميعا .

وهذا أديسون...الفتى الذي لا يعرف اليأس .. يقول عن نشأته :" إن أمي هي التي صنعتني ...لأنها كانت تحترمني وتثق في .... أشعرتنى أنى أهم شخص في الوجود فأصبح وجودي ضروريا من اجلها وعاهدت نفسي ألا اخذلها كما لم تخذلني قط" .

وشكت لي إحدى الأمهات من أنها قد تعبت مع ابنها جداً في كيفية الضغط عليـه حتى يحفظ " جدول الضرب " حتى اضطرت في النهاية إلى أن تعلق له لوحة كبيرة في غرفة نومه بها جدول الضرب ، وقد كتبت عليها بخط عريض : " حرام عليـك يا حسام.. تعبتني احفظ جدول الضرب " قلت لها : ولن يحفظ حسام جدول الضرب طالما ينام ويستيقظ على تقريع وتوبيخ ، قالت : وماذا أفعل ؟ قلت : استبدلي تلك

الرسالة السلبية برسالة ايجابية ، واكتبي له : حسام تلميذ ممتاز وذكي لأنه حفظ جدول الضرب ، وبالفعل جاءتني بعد أيام قليلة وقالت : الحمد لله خلال يومين حفظ حسام جدول الضرب .

فالذين يحيطون بالإنسان قد يكونون سبباً في فشله وتردده وفقدان الثقة بنفسه وبمن حوله .

قال الشاعر :

مشى الطاووس يوما باختيال * فقلد شكل مشيته بنوه**

فقال علام تختالون؟ قالوا * بدأت به ونحن مقلدوه**

فخالف سيرك المعوج واعدل * فإنا إن عدلت معدلوه**

أما تدري أبانا كل فرع * يجاري بالخطى من أدبوه**

وينشأ ناشئ الفتيان منا * على ما كان عوده أبوه**

فالبيئة الاجتماعية أشد تأثيرا وأعظم شأنا في صياغة العقل الباطن ، ابتدءا من الأبوين والأسرة وانتهاء بوسائل الإعلام التي تنحت في عقله الباطن مرورا بمعلميه وأصدقائه وأقاربه وبقية أفراد المجتمع .**انظر: محمد التكريتي : آفاق بلا حدود ص ٣١١.**

(ب) التجارب والمواقف الفاشلة والمحبطة :

التجارب الفاشلة والمواقف الصعبة المحبطة التي تحمل آثاراً وذكريات سيئة قد تكون سبباً في فقدان الإنسان لثقته بنفسه ، فهو يخشى أن تتكرر تلك التجارب وتدمر حياته من جديد .

ولا يعرف أنه من الظلام ينبع النور والضياء ومن الفشل يأتي النجاح والنصر ، إن الفشل في تحقيق ما تريد أمر طبيعي في العالم الذي نعيش فيه، وليس الفشل هو الذي يجعل منا فاشلين لكن إذا توقفنا عن المحاولات وقبلنا هذا الفشل نكون فاشلين. لماذا بعض الناس يفشل باستمرار؟؟؟. لأنهم ألفوا بعض الكلمات المحبطة مثل: هذا مستحيل – صعب – لا أقدر – هل فعلها أحد قبلنا – تعبت من كثرة الإحباط والفشل الذي مررت به.

ليس المهم ما حدث لك في الماضي ولكن ماذا ستفعل الآن هو الذي سيصنع الفرق في حياتك. وحتى تتغير الأمور يجب أن تغير نفسك وليس الآخرين، قال الشاعر :

جزى الله الشدائد كل خير * عرفت بها عدوي من صديقي**

إن الفشل جزء طبيعي من الحياة والذي من الممكن أن يؤثر فينا سلبا و إيجابا علي حسب كيفية تعريفنا له و كما يقول المثل الفرنسي " من لا يفعل شيئا علي الإطلاق هو وحده من لا يخطئ .

فالناس ميالون إلى الالتفات بأفكارهم إلى الأشياء المؤسفة التي مضت في حياتهم، وتأمل الصعاب والمضايقات التي واجهوها، واعتبروها إخفاقا وفشلا، وسرعان ما تظهر مشاعر عدم الملائمة، ومن ثم الاستسلام والركون إلى التردد وعدم الثقة بالنفس .

يحكى أن حطابا كان يذهب يوميا إلى الغابة يحطب الأشجار ويذهب للسوق لبيعها على الناس !!! وكان من عادته بعد أن يحطب يجلس قليلا ليرتاح ومعه نايه يعزف عليه وفي أحدى المرات كان جالسا يعزف على نايه فخرجت عليه أفعى رقصت طربا على المعزوفة فبهت الحطاب ولكنه أكمل العزف فلما فرغ من العزف رأى الأفعى تدخل إلى جحرها وتخرج عليه بدينار ذهبا ، ورمته عليه !! فسر بالأمر واخذ يوميا يذهب إلى نفس المكان ويعزف وتخرج له الأفعى ذهبا ؟؟؟ فترك الحطاب مهنته واستمر على العزف وفي أحدى المرات مرض الحطاب ليومين فصاح على ابنه وقال له السر فذهب أبنه على عادت أبيه وعزف فخرجت له الأفعى وأعطته من الذهب دينارا ولكن الولد أرتاع منها وخاف وضربها على جسمها فقطع من ذيلها شئ كثير فدارت عليه الأفعى ولدغته فمات من ساعته ولما تأخر الولد عن أبيه سارع إلى المكان المعلوم ووجد ابنه مسموما فعرف بالأمر وسكت لا ينطق وبعد فترة من الحين ذهب الحطاب إلى المكان وعزف بنايه فخرجت الأفعى له وقالت أسمع يا هذا أن الذي بيننا قد انتهى فلا أنت تنسى أبنك الذي قتلته ولا أنا أنسى جسدي الذي قطعه ، فرجع الحطاب حطابا كما كان عليه

المهم في تلك القصة نحن والغرب كما الحطاب والأفعى لا يصلح بيننا شيئا أبـــدا ومهما كنا حطابا أم الأفعى أم هم كانوا الحطاب أو الأفعى فمن المستحيل أن نكون يوما على صلح .

فلا تجعل التجارب السيئة التي مررت بها سببا لفقدان ثقتك بنفسك وبمن حولـــك ، وإلا فأنت إنسان ضعيف وجبان وتستسلم للفشل وبالتالي فأنت لا تستحق السعادة والنجاح .

(ج) الانشغال بالآخرين وترك الانشغال بالنفس:

الانشغال بالآخرين وترك الانشغال بالنفس وعيوبها من أسباب فقدان الثقة بالنفس فالذي يهتم دائمابما يقوله الناس عنه ، وكيف ينظرون إليه ، وبم ينتقدونـــه ؟؟ .
هو إنسان يسير بنفسه في نفق مظلم لا يخرج منه أبدا .
فطوبى لمن شغله عيبه عن عيوب الناس ، قال الشاعر :

قبيـح من الإنـسان أن ينـسى عيوبـه ... ويـذكـر عيبـا في أخيه قد اختفى
ولو كان ذا عقل لما عاب غيره ... وفيه عيوب لو رآها قد اكتفى

إننا جميعا نميل إلى قبول المديح ورفض النقد لأننا عاطفيون وحب الذات طاغ على تفكيرنا بشكل غير منطقي .
و بمجرد أن يوجه لنا أي نقد حتى ندخل أنفسنا في دوامة المشاعر المختلفة والتي تنتهي إلى الشعور بالألم وقد تصدر منا تصرفات تزيد من معاناتنا وتضخم الموقف دون أي طائل.
فمن المهارات الأساسية التي يجب أن نتدرب عليها هي تعزيز فكرة قبول الـــذات والثقة بالنفس فمهما كان رأي الناس في تبقى نفسي عزيزة علي وأكن لهـــا كـــل تقدير وحب واحترام .
عَنْ عَائِشَةَ ، أَنَّ النبيَّ صلى الله عليه وسلم قَالَ: مَنْ أرضى اللَّهَ بِسَخَطِ النَّاس كَفَاهُ اللَّهُ النَّاسَ ، وَمَنْ اسْخَطَ اللَّهَ بِرِضَى النَّاسِ وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَى النَّاسِ. **أخرجه الترمذي (٢٤١٤) الألباني في " السلسلة الصحيحة " ٥ / ٣٩٢.**

قال الشافعي ليونس بن عبد الأعلى والله ما أقول لك إلا نصحا إنه ليس إلى السلامة من الناس من سبيل فانظر ماذا يصلحك فافعله.

وهناك قصة الرجل الذي ركب حماره تاركا ابنه يمشي من خلفه، فلامه أول من لاقاه متهما إياه بخلو قلبه من الشفقة على ابنه، فلما اركب ابنه ونزل يمشى، اتهم رجل آخر الابن بعقوق والده وعدم بره به إذ يركب والأب يمشى ، فلما ركبا الحمار سويا، تألم آخرون لحال الحمار المسكين الذي حمل فوق طاقته، فنزلا يمشيان، وتركا الحمار يسير وحده فمر آخر فرماهما بالجنون إذ نزلا عن الحمار وتركاه خاليا.

قال الشاعر :

من راقب الناس لم يظفر بحاجته * * *وفاز بالطيِّبات الفاتكُ اللَّهِجُ

(د) الشعور بالنقص ووهم العجز:

الشعور بالنقص ووهم العجز والفشل هو الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين فيفقد ثقته بنفسه تماماً .

فمن صفات عدم الواثق بنفسه أنه يقوم بتهويل الأمور والمواقف بحيث يستشعر بأن من حوله يركزون على ضعفه ويرقبون كل حركة غير طبيعية يقوم بها وكل تصرف يصدر منه.

كما أن لديه خوف وقلق دائم من أن يصدر منه تصرف مخالف للعادة فينظر إليه الآخرون نظرة تصغير واحتقار.

وكذا لديه إحساس بأنه إنسان ضعيف ولا يمكن أن يقدم شيئا مفيدا ينفع به نفسه أو يستفيد منه الآخرون .

وهذا الشعور يسلب الإنسان الإرادة والدافعية نحو النجاح والإبداع ، كما أنه يؤثر على علاقته بكل من حوله ويجعله عاجزا عن مواجهة مشاكله وكيفية التعامل معها بحكمة ومرونة .

إن من أخطر الأمراض النفسية التي تغلب ذات الإنسان في أحيان كثيرة وتوجهه نحو الانحطاط والانعزال عما سخره له ربه، هو جهل الإنسان بذاته وإحساسه بالنقص والضعف ، وعدم إيمانه بالقدرات والعطاءات التي منحه الله إياها والتي من خلالها يستطيع أن يواجه أي عجز ويكمل أي نقص .

ولقد أكد الدين والطب النفسي الحديث والدراسات والبحوث النفسية المعاصرة وحذرتنا بشدة من مخاطر ضعف الثقة بالنفس وأضرارها على الصحة النفسية والجسمية للإنسان فلقد أثبتت الدراسات النفسية أن القلق والاكتئاب وهما من أمراض العصر الفتاكة يرتبطان ارتباطا وثيقا بضعف الثقة بالنفس . **محمود زيان : قوارب السعادة في بحر الحياة ص ٣٢ .**

لذا فقد كان عمرُ رضي الله عنه يقول : « اللَّهمَّ إني أعوذُ بك من جلدِ الفاجرِ ، وعجزِ الثقةِ » .

يحكى أن أحد التجار تقدمت به السن فأراد أن يعتمد على ولده الشاب في تجارته أرسله يوما في عمل إلى بلد بعيد ، وحين أصبح خارج مدينته إذا بثعلب جائع يبحث عن طريدة ولا يجد وإذا بصوت أسد يزأر زئيرا مرعبا ... تملك الخوف قلب الشاب، وبسرعة البرق تسلق شجرة عالية وكمن بين أغصانها ينظر ما سيكون صال الأسد وجال ثم اصطاد فريسة كبيرة ، أكل منها الكثير ثم ترك الباقي وذهب جاء الثعلب فأكل ما بقي من وليمة الأسد نظر الشاب إلى ما حدث ،فقال في نفسه : هذا الثعلب الجائع رزقه الله دون عناء فأكل ورضي بنصيبه وأنا كذلك قد تكفل الله بي وبرزقي ، فلم أذهب إلى البعيد ولا أرضى بما قسمه الله لي من رزق ، عاد أدراجه إلى بلدته وفوجئ والده برجوعه قال له : ما الذي حملك على الرجوع يا بني ، فقص عليه الشاب ما حدث فقال له والده : ولكنني يا بني ما ربيتك لأراك تأكل من فضلات الأسود ، بل كنت أتمنى أن أراك دائما أسدا تأكل الثعالب من سؤره ثم أنشد يقول :

وما المرء إلا حيث يجعل نفسه * فكن طالبا في الناس أعلى المراتب**

ثانياً : علاج فقدان الثقة بالنفس

لكي تصبح إنساناً واثقاً من نفسك لا بد لك من عدة أمور تطبقها في حياتك من الآن وهي :

١- **غير من قناعاتك وأعد برمجة ذاتك :**

الثقة بالنفس عبارة عن قول وعمل واعتقاد جنان مثل الإيمان فهو عبارة عن قناعات تستقر في القلب الجنان وعن كلمات ينطق بها اللسان وحركات تأتي بها الأركان .

قال تعالى : " ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٥٣) **سورة الأنفال .**

وقال أيضاً " إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (١١) **سورة الرعد،**

عَنْ أَبِى أُمَامَةَ قَالَ: إِنَّ فَتًى شَابًّا أَتَى النَّبِىَّ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ائْذَنْ لِى بِالزِّنَا فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ فَزَجَرُوهُ وَقَالُوا مَهْ مَهْ فَقَالَ ادْنُهْ فَدَنَا مِنْهُ قَرِيبًا قَالَ فَجَلَسَ قَالَ أَتُحِبُّهُ لأُمِّكَ قَالَ لاَ وَاللَّهِ جَعَلَنِى اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لأُمَّهَاتِهِمْ قَالَ أَفَتُحِبُّهُ لاِبْنَتِكَ قَالَ لاَ وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ جَعَلَنِى اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِبَنَاتِهِمْ قَالَ أَفَتُحِبُّهُ لأُخْتِكَ قَالَ لاَ وَاللَّهِ جَعَلَنِى اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لأَخَوَاتِهِمْ قَالَ أَفَتُحِبُّهُ لِعَمَّتِكَ قَالَ لاَ وَاللَّهِ جَعَلَنِى اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِعَمَّاتِهِمْ قَالَ أَفَتُحِبُّهُ لِخَالَتِكَ قَالَ لاَ وَاللَّهِ جَعَلَنِى اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِخَالاَتِهِمْ قَالَ فَوَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهِ وَقَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبَهُ وَطَهِّرْ قَلْبَهُ وَحَصِّنْ فَرْجَهُ قَالَ فَلَمْ يَكُنْ بَعْدُ ذَلِكَ الْفَتَى يَلْتَفِتُ إِلَى شَىْءٍ. **أخرجه أحمد ٥/٢٥٦(٢٢٥٦٤) الألباني في "السلسلة الصحيحة" ١ / ٦٤٥ .**

ففي الحديث السابق نجد النبي صلى الله عليه وسلم قد غير من قناعات هذا الشاب الذي جاء إليه ليصرح له بالزنا ، وغير من فكره فتغيرت نظرته للأمــور وصــار ينظر إليها بشكل مختلف .

ذات يوم وجد الإسكندر المقدوني في طريقه رجلا نائما تحت ظل شجرة ، تبــدو عليه علامات الرضا والثقة بالنفس والطمأنينة لدرجة أنه لم يكترث بقدوم الإسكندر ولم يهب واقفا إجلالا له.وما أن اقترب منه ليسأله عن سر عدم اكتراثه به بــادر الرجل فسأل الإسكندر: ماذا تريد أن تفعل بكل حروبك هذه؟. قال الإسكندر: سأكمل فتح المشرق و المغرب ثم أعود إلى مسقط رأسي وأستمتع بحياتي. فقال له الرجل: ولما لا تفعل ذلك الآن؟ ألم ترى كيف أنام تحت الشجرة واستمتع بحياتي وأفعل ما تحلم أن تفعله في المستقبل وربما لا تستطيع أن تدركه؟.

وهناك قصة عربية قديمة تقول: «في أحد الطرق الصحراوية، قابل الطاعون قافلة وهو في طريقه إلى بغداد، فسأله الأعرابي المسئول عن القافلة: «لماذا أنت ذاهب إلى بغداد؟.» فأجاب الطاعون: «لكي أقضي على خمــسة آلاف شــخص». وفــي طريق عودته من المدينة، التقى الطاعون بالقافلة مرة أخرى، فصاح فيه الأعرابي في غضب: «لقد كذبت عليّ وبدلاً من أن تقتل خمسة آلاف قتلت خمسين ألفــاً!». فردّ عليه الطاعون: «هذا غير صحيح، وأنا لم أكذب عليك، لقد قلت لك إنني سوف أقتل خمسة آلاف، وهذا هو العدد الذي قتلته لا أكثر ولا أقل، أما الباقون فقد قتلهم الخوف».

إن من أهم الأسباب الموصلة إلى " فوضوية " لا يقر لها قرار أن ترى التحركــات الحاضرة والخطوات القادمة تقوم دون أهداف واضحة أو محــددة . **أحمد سالم بادويلان : خطوة خطوة نحو الهدف ص ١٩ .**

وإن كل فكرة تطرأ على بالك تملك طاقة سوف تعمل على تقويتك أو إضعافك ، لذا فمن الأفضل أن تسعى لتحاشي كل الأفكار التي تعمل على إضــعافك . **أحمد عبد الصادق : الثقة بالنفس ص ٣٦.**

وبرأي أن الإنسان مثل جهاز الحاسوب (الكمبيوتر) يحتاج كل فترة إلى عملية إصلاح وإعادة برمجة وهي ما يسمونها بعملية (الفرمتة) فحاول فرمتة نفسك وبرمجتها من جديد ولسوف تجد نفسك تغيرت إلى الأحسن .

٢- أيقظ قواك الخفية :

في داخل كل منا قوى خفية وطاقات هائلة لا يعلم سرها إلا الخالق سبحانه وتعالى ، وتؤكد الدراسات أن أكثر أهل الأرض ذكاء لم يستغل أكثر من أربيعين بالمائة من قواه العقلية ، يقول الدكتور بولس"اكتشف العلماء في القرن العشرين أن الإنسان يولد وتولد معه حوالي ١٢٠بليون خلية نشطة في مخه بمعنى لو قدر أن عدد سكان الكرة الأرضية مع بداية القرن الواحد والعشرين بستة مليارات شخص:"عدد خلايا العقل ١٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠" عدد سكان الأرض٠٠: ٦٠٠٠,٠٠٠٠" أي أن عدد خلايا العقل في رأسك يفوق عدد سكان كوكب الأرض ب١٦٦ مرة!!! لك أن تتخيل مدى انبهار العلماء بهذا الكشف المذهل حيث أنهم شعروا أيضا بمدى تفوقهم العقلي..هذا يعني أنك مسؤول في الواقع عن قيادة وتغذية وتحمل مسؤولية حياة ونشاط وتوجه ملايين وملايين من الكائنات الذكية الحية التي تعتبر كل منها بمثابة عبقرية!أي أنها تضاهي عظمة أي إمبراطور يدير العالم!!مستحيل أن تضيع في هذا الفضاء الكبير المليء من خلايا الأمل والتفاؤل والنجاح والسعادة!!.

فالإنسان لديه المشيئة والقدرة على الاختيار بين الخير والشر والحق والباطل والخطأ والصواب ، وذلك مناط التكليف والمحاسبة ، قال تعالى : " وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (٢٨) وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ

الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا (٢٩) إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا (٣٠) **سورة الكهف .**

والعزيمة هي دفاع أو هدف قوي يصحبه تصميم على تحقيق النتيجة المرغوبة ، ويتميز صاحب العزيمة بقوة الإرادة التي لا تسمح لأي شـــيء أن يتعـــارض مـــع تحقيق رغبته الداخلية . **أحمد عبد الصادق : الثقة بالنفس ص ٣٧.**

ولو استطاع الإنسان استخراج بعض قواه الداخلية لتغير الكون من حوله ولرأينـــا منه العجائب ، والعقل الباطن يقوم على أن الإنسان لديه قوة كامنة فيه منذ ولادته وحتى آخر يوم في حياته تتحكم بشكل كبير في تصرفاته ، وبإمكـــان الإنـــسان أن يبرمج هذا العقل بشكل ايجابي أو سلبي بقصد منه أو بغيـــر قـــصد ولا شـــعور . **عاطف أبو العيد : الثقة بالنفس طريقك لكسب ذاتك والآخرين ٣٤ .**

تحكي كتب السيرة أن عمرو بن الجموح رضي الله عنه وأرضاه كان رجـــلا قـــد جاوز الستين من عمره ، لكن ذلك لم يمنعه أن يوقظ قواه الخفية ، ولا أن يتخـــذ قراراً بأنه يريد أن يطأ الجنة بعرجته ، ويجاهد في سبيل الله تعالى ، فقـــد كـــان عمرو بن الجموح سيدا من سادات الأنصار وكان له صنم اسمه مناف .. يتقـــرب إليه .. ويسجد بين يديه مناف و مفزعه عند الكربات وملاذه عند الحاجات ..صنم صنعه من خشب .. لكنه أحب إليه من أهله وماله وكان شديد الإسراف في تقديسه وتزيينه وطييبه وتلبيسه وكان هذا دأبه مذ عرف الدنيا حتى جاوز عمره الـــستين سنة ..فلما بُعث النبي صلى الله عليه وسلم في مكة .. وأرسل مصعب بن عميـــر رضي الله عنه داعيةً ومعلماً لأهل المدينة أسلم ثلاثة أولاد لعمرو بن الجموح مع أمهم دون أن يعلم .. فعمدوا إلى أبيهم فأخبروه بخبر هذا الداعي المعلم وقـــرؤوا عليه القرآن وقالوا : يا أبانا قد اتبعه الناس فما ترى في إتباعه ؟ فقال : لـــست أفعل حتى أشاور مناف فأنظُرَ ما يقول !! ثم قام عمرو إلى منـــاف .. وكـــانوا إذا أرادوا أن يكلموا أصنامهم جعلوا خلف الصنم عجوزاً تجيبهم بما يلهمها الـــصنم في زعمهم .. أقبل عمرو يمشي بعرجته إلى مناف وكانت إحدى رجليه أقصر من

الأخرى .. فوقف بين يدي الصنم معتمداً على رجله الصحيحة .. تعظيماً واحتراماً .. ثم حمد الصنم وأثنى عليه ثم قال : يا مناف لا ريب أنك قد علمت بخبر هذا القادم ولا يريد أحداً بسوء سواك وإنما ينهانا عن عبادتك فأشِرْ عليّ يا مناف فلم يردَّ الصنم شيئاً .. فأعاد عليه فلم يجب فقال عمرو : لعلك غضبت وإني ساكت عنك أياماً حتى يزول غضبك .. ثم تركه وخرج فلما أظلم الليل .. أقبل أبناؤه إلى مناف .. فحملوه وألقوه في حفرة فيها أقذار وجيف .. فلما أصبح عمرو دخل إلى صنمه لتحيته فلم يجده .. فصاح بأعلى صوته : ويلكم !! من عدا على إلهنا الليلة .. فسكت أهله .. ففزع واضطرب ..وخرج يبحث عنه ..فوجده منكساً على رأسه في الحفرة..فأخرجه وطيبه وأعاده لمكانه..وقال له : أما والله يا مناف لو علمتُ من فعل هذا لأخزيته ..فلما كانت الليلة الثانية أقبل أبناؤه إلى الصنم .. فحملوه وألقوه في تلك الحفرة المنتنة .. فلما أصبح الشيخ التمس صنمه فلم يجده في مكانه فغضب وهدد وتوعد .. ثم أخرجه من تلك الحفرة فغسله وطيبه ..ثم ما زال الفتية يفعلون ذلك بالصنم كل ليلة وهو يخرجه كل صباح فلما ضاق بالأمر ذرعاً راح إليه قبل منامه وقال : ويحك يا مناف إن العنز لتمنع أُسْتَها ..ثم علق في رأس الصنم سيفاً وقال : ادفع عدوك عن نفسك ..فلما جَنَّ الليلُ حمل الفتيةُ الصنم وربطوه بكلب ميت وألقوه في بئر يجتمع فيها النتن .. فلما أصبح الشيخ بحث عن مناف فلما رآه على هذا الحال في البئر قال :

تالله لو كنتَ إلهاً لم تكنْ * أنتَ وكلبٌ وسْطَ بئرٍ في قَرَن**

أفّ لمصرعِك إلهاً يستدن * الآن فلنثنانك عن سوء الغبن**

فالحمد لله العلي ذي المنن * الواهب الرزق وديان الدّين**

هو الذي أنقذني من قبل أن * أكون في ظلمة قبر مرتهن**

ثم دخل في دين الله وما زال يسابق الصالحين في ميادين الدين وانظر إليه لما أراد المسلمون الخروج إلى معركة بدر منعه أبناؤه لكبر سنه وشدة عرجه .. فأصر على الخروج للجهاد فاستعانوا برسول الله صلى الله عليه وسلم فأمره بالبقاء في المدينة فبقي فيها ..فلما كانت غزوة أحُد .. أراد عمرو الخروج للجهاد

فمنعه أبناؤه فلما أكثروا عليه ذهب إلى النبي صلى الله عليه وسلم يدافع عبرته ويقول : (يا رسول الله إن بنيّ يريدون أن يحبسوني عن الخروج معك إلى الجهاد قال : إن الله قد عذرك .. فقال يا رسول الله والله إني لأرجو أن أطأ بعرجتي هذه في الجنة ..فأذن له صلى الله عليه وسلم بالخروج .. فأخذ سلاحه وقال : اللهم ارزقني الشهادة ولا تردّني إلى أهلي فلما وصلوا إلى ساحة القتال .. والتقى الجمعان وصاحت الأبطال ورميت النبال انطلق عمرو يضرب بسيفه جيش الظلام ويقاتل عباد الأصنام حتى توجه إليه كافر بضربة سيف كـُتِبَت له بها الشهادة ..فدفن رضي الله عنه . ومضى مع الذين أنعم الله عليهم وبعد ست وأربعين سنة في عهد معاوية رضي الله عنه نزل بمقبرة شهداء أحد سيل شديد غطّى أرض القبور فسارع المسلمون إلى نقل رُفات الشهداء فلما حفروا عن قبر عمرو بن الجموح فإذا هو كأنه نائم ليّن جسده تتثنى أطرافه .. لم تأكل الأرض من جسده شيئاً . **راجع القصة في الروض الأنف للسهيلي ٣/٢٧٧.**

وهذا عروة بن الزبير رضي الله عنه الذي أصابت رجله الأكلة فقطعوها وهو يصلي ولم يتأوه ولم يتأفف ولم يتأمل ، بل حمد ربه في يقين وقال : لئن أخذت فقد أبقيت ولئن ابتليت فقد عافيت ، فالحمد لله على ما أخذ والحمد لله على ما أبقى . **انظر القصة في : وفيات الأعيان ٣/٢٥٦ ، و سير أعلام النبلاء ٤/٤٣٣ .**

قال الإمام علي رضي الله عنه :

دَوَاؤُكَ فيكَ وما تَشْعُرُ * * * ودواؤكَ منكَ وما تبصرُ

وتحسبُ أنكَ جرمٌ صغيرٌ * * * وفيك انطوى العالمُ الأكبرُ

٣- كن نفسك ولا تكن الآخرين :

الانصياع والذوبان في الآخرين والانقياد إليهم في كل شيء دليل على ضعف الشخصية وفقدان الثقة بالنفس ، وعدم التميز ، وهو أمر مهلك ومدمر أن يصير الإنسان ذنباً لغيره يتبعه في حقه وباطله ، وهذا ما عابه الله تعالى على المشركين فقال: " وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ

كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ (١٧٠) وَمَثَلُ الَّذِينَ كَفَرُوا كَمَثَلِ الَّذِي يَنْعِقُ بِمَا لَا يَسْمَعُ إِلَّا دُعَاءً وَنِدَاءً صُمٌّ بُكْمٌ عُمْيٌ فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ (١٧١) **سورة البقرة .**

وقال تعالى : " إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتُّبِعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوُا الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ (١٦٦) وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّ لَنَا كَرَّةً فَنَتَبَرَّأَ مِنْهُمْ كَمَا تَبَرَّءُوا مِنَّا كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ وَمَا هُمْ بِخَارِجِينَ مِنَ النَّارِ (١٦٧) **سورة البقرة .**

وقال جل وعلا : " وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ . . " **سورة الأنعام آية رقم : ٦٨.**

عَنْ حُذَيْفَةَ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: لاَ تَكُونُوا إِمَّعَةً ، تَقُولُونَ : إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَحْسَنَّا ، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا ، وَلَكِنْ وَطِّنُوا أَنْفُسَكُمْ ، إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا ، وَإِنْ أَسَاؤُوا فَلاَ تَظْلِمُوا. **$أخرجه التِّرْمِذِي (٢٠٠٧).**

فمراقبة الناس وإتباعهم في كل شيء تجعل الإنسان بلا عنوان ولا هوية ، قال الشاعر :

من راقب الناس مات * * * فاز باللذة الجسور

قال الثوري: من عرف نفسه لم يضره ما قاله الناس عنه مدحاً أو ذمّاً! .

قال الشاعر :

يقولون شذّ إذا قلت (لا) * * * وإمّعة حين وافقتهم!

فأيقنت أنّيَ مهما أُرد * * * رضى الناس لابد من أن أُذمّ!

إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة ، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل . **عوض محمد القرني : حتى لا تكون كلا ص٨٣ .**

ومن القصص الظريفة التي قرأتها في بعض المنتديات ، أن رجلاً انتقل مع زوجته إلى منزل جديد وفي صبيحة اليوم الأول وبينما يتناولان وجبة الإفطار قالت الزوجة مشيرة من خلف زجاج النافذة المطلة على الحديقة المشتركة بينهما وبين جيرانهما : انظر يا عزيزي . إن غسيل جارتنا ليس نظيفا .. لابد أنها تشتري مسحوقا

رخيصا .... ودأبت الزوجة على إلقاء نفس التعليق في كل مرة ترى جارتها تنشر الغسيل وبعد شهر اندهشت الزوجة عندما رأت الغسيل نظيفا على حبال جارتها .. وقالت لزوجها : انظر .. لقد تعلمت أخيرا كيف تغسل .. فأجاب الزوج : عزيزتي لقد نهضت مبكرا هذا الصباح ونظفت زجاج النافذة التي تنظرين منها !!! .. أصلح عيوبك قبل أن تصلح عيوب الآخرين.

٤- تفاءل بالخير تجده :

الإنسان المتفاءل المبتسم إنسان سوي الشخصية إيجابي في الحياة ، والإنسان المتشاءم المكتئب إنسان ضعيف فاقد للثقة بنفسه ، ولقد نهانا الإسلام عن التطير والنظر إلى الحياة بمنظار أسود ، قال تعالى : " وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَى ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ فَإِذَا هُمْ فَرِيقَانِ يَخْتَصِمُونَ (٤٥) قَالَ يَا قَوْمِ لِمَ تَسْتَعْجِلُونَ بِالسَّيِّئَةِ قَبْلَ الْحَسَنَةِ لَوْلَا تَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (٤٦) قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ (٤٧) **سورة النمل** .

وعَنْ عُبَيْدِ اللهِ بْنِ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُتْبَةَ ، أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ :لاَ طِيَرَةَ ، وَخَيْرُهَا الْفَأْلُ ، قَالُوا : وَمَا الْفَأْلُ ؟ قَالَ : الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ.**أخرجه "أحمد" ٣٦٦/٢(٧٦٠٧) و"البُخاري" ١٧٤/٧(٥٧٥٤) و"مسلم" ٥٨٥٣ .**

فالإنسان المتفائل يفكر بالحل والمتشائم يفكر بالمشكلة ! . رُوي أن رجلاً جاء إلى سليمان بن داود عليه السلام وقال: يا نبي الله، إن جيراناً يسرقون إوزي فلا أعرف السارق، فنادى: الصلاة جامعة، ثم خطبهم، وقال في خطبته: إن أحدكم ليسرق إوز جاره ثم يدخل المسجد والريش على رأسه، فمسح الرجل رأسه، فقال سليمان: خذوه فهو صاحبكم.

قال الشاعر :

إن شرَّ الجناةِ في الأرض نفسٌ * تتوقى قبل الرحيل رحيلا**
و ترى الشوك في الورد و تعمى * أن ترى فوقها الندى إكليلا**

و الذي نفسه بغير جمالٍ * لا يرى في الوجود شيئاً جميلا**

ولقد ربي النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه على التفاؤل ونبذ التشاؤم واليأس ، عَنْ خَبَّابِ بْنِ الأَرَتِّ ، قَالَ: شَكَوْنَا إِلَى رَسُولِ الله صلى الله عليه وسلم ، وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ ، فِي ظِلِّ الْكَعْبَةِ ، فَقُلْنَا : أَلاَ تَسْتَنْصِرُ لَنَا ، أَلاَ تَدْعُو لَنَا ، فَقَالَ : قَدْ كَانَ مَنْ قَبْلَكُمْ يُؤْخَذُ الرَّجُلُ ، فَيُحْفَرُ لَهُ فِي الأَرْضِ ، فَيُجْعَلُ فِيهَا ، فَيُجَاءُ بِالْمِنْشَارِ ، فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ ، فَيُجْعَلُ نِصْفَيْنِ ، وَيُمَشَّطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ ، مَا دُونَ لَحْمِهِ وَعَظْمِهِ ، فَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ ، وَالله ، لَيَتِمَّنَّ هَذَا الأَمْرُ ، حَتَّى يَسِيرَ الرَّاكِبُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ ، لاَ يَخَافُ إِلاَّ اللهَ ، وَالذِّئْبَ عَلَى غَنَمِهِ ، وَلَكِنَّكُمْ تَسْتَعْجِلُونَ. **أخرجه "أحمد" ١٠٩/٥(٢١٣٧١) و"البُخَارِي" ٢٤٤/٤(٣٦١٢).**

وعَنْ أَبِي أَسْمَاءَ الرَّحَبِيِّ ، عَنْ ثَوْبَانَ ، مَوْلَى رَسُولِ الله صلى الله عليه وسلم ، أَنَّ رَسُولَ الله صلى الله عليه وسلم قَالَ: إِنَّ اللهَ زَوَى لِيَ الأَرْضَ ، فَرَأَيْت مَشَارِقَهَا وَمَغَارِبَهَا ، فَإِنَّ أُمَّتِي سَيَبْلُغُ مُلْكُهَا مَا زُوِيَ لِي مِنْهَا ، وَأُعْطِيتُ الْكَنْزَيْنِ : الأَحْمَرَ وَالأَبْيَضَ. **أخرجه أحمد ٢٧٨/٥(٢٢٧٥٢) و"مسلم" ١٧١/٨.**

وعَنْ تَمِيمٍ الدَّارِيِّ ، قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ الله صلى الله عليه وسلم يَقُولُ: لَيَبْلُغَنَّ هَذَا الأَمْرُ مَا بَلَغَ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ ، وَلاَ يَتْرُكُ اللهُ بَيْتَ مَدَرٍ وَلاَ وَبَرٍ ، إِلاَّ أَدْخَلَهُ اللهُ هَذَا الدِّينَ ، بِعِزِّ عَزِيزٍ ، أَوْ بِذُلِّ ذَلِيلٍ ، عِزًّا يُعِزُّ اللهُ بِهِ الإِسْلاَمَ ، وَذُلاًّ يُذِلُّ اللهُ بِهِ الْكُفْرَ.

وكَانَ تَمِيمٌ الدَّارِيُّ يَقُولُ : قَدْ عَرَفْتُ ذَلِكَ فِي أَهْلِ بَيْتِي ، لَقَدْ أَصَابَ مَنْ أَسْلَمَ مِنْهُمُ الْخَيْرُ ، وَالشَّرَفُ ، وَالْعِزُّ ، وَلَقَدْ أَصَابَ مَنْ كَانَ مِنْهُمْ كَافِرًا ، الذُّلُّ ، وَالصَّغَارُ ، وَالْجِزْيَةُ. **أخرجه أحمد ١٠٣/٤(١٧٠٨٢) الألباني في "السلسلة الصحيحة" ١ / ٧ .**

قال الشاعر :

يا صاحبي ما لي أراك مقطباً مهموما * * * وعلى ملامحك البكاء مصوراً مرسوما

اصبر على سحب الحياة إذا تجمع غيمها * * * فالشمس لن تبق على وجه السماء غيوما

سئل نابليون: كيف استطعت أن تولد الثقة في نفوس أفراد جيشك. ؟!.فأجاب : كنت أرد على ثلاث بثلاث ؟؟

- من قال لا أقدر ... قلت له ... حاول.
- من قال لا أعرف ... قلت له ... تعلم
- من قال مستحيل ... قلت له ... جرب.

يقول القرني : لا تحزنْ : أما ترى السحاب الأسود كيف ينقشعُ ، والليل البهيم كيف ينجلي ، والريح الصَّرْصَرَ كيف تسكنُ ، والعاصفة كيف تهدأ ؟! إذاً فشدائدُك إلى رخاء ، وعيشُك إلى هناء ، ومستقبلُك إلى نَعْماءِ .

لا تحزنْ : لهيبُ الشمس يطفئهُ وارفُ الظلِّ ، وظمأُ الهاجرةِ يُبردُه الماءُ النميرُ ، وعَضَّةٌ الجوعِ يُسكِّنُها الخُبْزُ الدافِئُ ، ومعاناةُ السهرِ يعقبُهُ نومٌ لذيذٌ ، وآلامُ المرضِ يُزَيِلُها لذيذُ العافيةِ ، فما عليك إلا الصبرُ قليلاً والانتظارُ لحظةً .**عائض القرني : لا تحزن ٣٢١.**

قال الشاعر :

صبحته عند المساء فقال لي * * * أتهزأ بقدري أم تريد مزاحا

فأجبته إشراق وجهك غرني * * * حتى توهمت المساء صباحاً

٥- راجع أصدقاءك وعلاقاتك :

قد يكون من أسباب فقدان الثقة بالنفس مصاحبة من أصحاب التردد والضعف النفسي ، فالطباع سارقة تسرق من بعضها ، والصاحب ساحب ، ومصاحب أهل السوء خزي وندم ، قال تعالى : " وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا (٢٧) يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا (٢٨) لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (٢٩) **سورة الفرقان.**

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنْ رَسُولِ الله صلى الله عليه وسلم ، قَالَ: الْمُؤْمِنُ مِرْآةُ الْمُؤْمِنِ ، وَالْمُؤْمِنُ أَخُو الْمُؤْمِنِ ، يَكُفُّ عَلَيْهِ ضَيْعَتَهُ ، وَيَحُوطُهُ مِنْ وَرَائِهِ.**أخرجه البخاري في "الأدب المفرد" ٢٣٩.**

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ؛أَنَّ رَجُلاً قَالَ : يَا رَسُولَ اللهِ ، مَتَى السَّاعَةُ ؟ قَالَ : وَمَاذَا أَعْدَدْتَ للسَّاعَةِ ؟ قَالَ : لاَ ، إلاَّ أَنِّي أُحِبُّ اللهَ وَرَسُولَهُ ، قَالَ : فَإِنَّكَ مَعَ مَنْ أَحْبَبْتَ.قَالَ أَنَسٌ : فَمَا فَرِحْنَا بِشَيْءٍ ، بَعْدَ الإِسْلاَمِ ، فَرَحَنَا بِقَوْلِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم : إِنَّكَ مَعَ مَنْ أَحْبَبْتَ. قَالَ : فَأَنَا أُحِبُّ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم ، وَأَبَا بَكْرٍ ، وَعُمَرَ ، وَأَنَا أَرْجُو أَنْ أَكُونَ مَعَهُمْ ، لِحُبِّي إِيَّاهُمْ ، وَإِنْ كُنْتُ لاَ أَعْمَلُ بِعَمَلِهِمْ. **رواه أحمد (١٣٤١٩ و١٣٨٨٦) ، ومُسْلم (٧٥٤٠) .**

قال الشاعر :

واختر صديقك واصطفيه تفاخرا * * * إنّ القرين إلى المقارن ينسبُ

فالإنسان سريع التأثر بمن حوله، وبخاصة إذا كان هو فردا وهم عددا، أو كان ينظر إليهم نظرة إعجاب واحترام، ولذلك لا بد من حسن اختيار الصاحب والجليس، فإنه يؤثر على مر الزمن، كما يؤثر الحبل في الحجر، على ضعف الحبل وقوة الحجر، ولكن مرور الزمن كفيل بذلك، وبخاصة أن الحبل متحرك والحجر جامد، والمتحرك أقوى تأثيرا من الساكن والراكد.

قال الشاعر :

لَا تَصْحَبْ الْكَسْلَانَ فِي حَالَاتِهِ * * * كَمْ صَالِحٍ بِفَسَادِ آخَرَ يَفْسُدُ

عَدْوَى الْبَلِيدِ إلَى الْجَلِيدِ سَرِيعَةٌ * * * كَالْجَمْرِ يُوضَعُ فِي الرَّمَادِ فَيَخْمُدُ

فإذا أردت أن تبدأ صفحة جديدة على طريق الثقة بالنفس فعليك بمراجعة صداقاتك وعلاقاتك بمن حولك وأن تفارق أصدقاء السوء وممن لديهم فقدان الثقة بأنفسهم وصاحب أصدقاء صالحين لديهم إرادة وطموح وثقة بالنفس .

٦- حاول أن تصنع من الشراب المر شراباً حلواً :

من الثقة بالنفس قوة الإرادة والصبر وتحمل الشدائد والصعاب ، وهذا من صفات المؤمنين الصالحين ، الواثقين بما عند الله تعالى من خير وأجر، قال تعالى: " وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦)

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧) **سورة البقرة.**

قال أحد الصالحين : إنما بيني و بين الملوك يوم واحد ،أما أمس فلا يجدون لذته وأنا وهم في غد على وجل ،وإنما هو اليوم فما عسى أن يكون اليوم؟.

فهذا الفقير الصالح يتحدي الملوك ،عاش ملك زمانه وتحدي بسعادته الملوك ،فالأمس ذهب بحلوه ومره وغدا كلنا نتساوى في ترقبه ،أما اليوم فهو ملكه.

قال الشاعر :

وعاجز الرأي مضياع لفرصته * * * حتى إذا فات أمر عاتب القدرا

كان في الهند ساقٍ يخدم سيدا ، وكان الساقي ينقل الماء من النهر إلى بيت سيده، وكان يحمله في جرتين معلقتين بعصا يحملها على كتفه .. إحدى الجرتين كانت مشروخة، والجرة الأخرى كانت سليمة، فكان الماء يصل في الجرة السليمة كما هو ، وأما المشروخة فكانت تصل وبها نصف الماء فقط ... ومرت سنتان على هذا الحال ، كل يوم يأتي الساقي بجرة مليئة وجرة نصف فارغة إلى بيت سيده ، ولذا فقد كانت الجرة السليمة تتفاخر بتأديتها العمل الذي صنعت من أجله على خير وجه ، بينما ظلت الجرة المشروخة تعيسة خجلا من عيبيها ومستاءة لأنها لا تستطيع إلا أن تؤدي نصف العمل الذي صنعت من أجله.. وبعد زمن طويل عاشت الجرة المشروخة وهي تشعر بفشل مرير، تحدثت الجرة في أحد الأيام إلى الساقي وقالت له: أنا خجلا جدا من نفسي ، وأريد أن أعتذر إليك فسألها الساقي : لماذا تعتذرين؟ فقالت له الجرة : (لأن هذا الشرخ الذي بي ظل يسرب الماء وأنت في طريقك إلى بيت سيدك طوال السنتين الماضيتين) ، ثم تنهدت قائلة : لذا لم يكن باستطاعتي إلا أن أعود بنصف حملي فقط ، تبذل أنت الجهد في حملي من النهر إلى بيت سيدك وإنك بسبب عيبي لا تنال أجرا كاملا على عملك هذا فقال الساقي الطيب لهذه الجرة الحزينة: أرجو منك حين عودتنا أن تلحظي الزهور الجميلة التي تكسو جانب الطريق، وعندما عاد ثلاثتهم في الطريق ، لاحظت الجرة المشروخة هذه الزهور البرية الساحرة التي تلمع في ضوء الشمس وتميل مع هبوب الرياح ،

ولكن الجرة المعيبة ظلت تعيسة حتى بعد هذه المرة لأنها ما زالت تسرب نــصف حملها وعادت ثانية تعتذر للساقي عن فشلها .. ولكن الساقي قــال للجــرة: ألــم تلحظي أن الزهور تنبت في الطريق في جانبك أنت فقط؟ لأنني كنت أعلم بــشرخك هذا ، لذا فقد زرعت بذور هذه الزهور في الجهة المجاورة لك ، وعندما كنا نعود من النهر كنت تروين تلك الزهور ، لذا كان باستطاعتي أن أقطف هــذه الزهــور الجميلة وأزين بها مائدة سيدي ، لذلك لو لم تكوني مشروخة هكذا ، لما نال سيدي هذا الجمال الذي يزين بيته .

فهلا صنعت من الشراب المر شرابا حلواً ، وهلا صنعت من العقبات طريقا ســهر زلولا ؟ .

حينما استكثر المسلمون ما أصابهم من البلاء يوم أحد وقد كانوا أصابوا يوم بدر من المشركين ضعف ذلك فأنزل الله عز وجل في ذلك : " أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُم مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُم مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللّهَ عَلَى كُلِّ شَــيْءٍ قَــدِيرٌ " **سورة : آل عمران : ١٦٥.**

كان لاختراع المصباح الكهربائي قصة مؤثرة في حياة أديسون، ففي أحــد الأيــام مرضت والدته مرض شديد، وقد استلزم الأمر إجراء عملية جراحية لهــا، إلا أن الطبيب لم يتمكن من إجراء العملية نظراً لعدم وجود الــضوء الكــافي، واضــطر للانتظار للصباح لكي يجري العملية لها، ومن هنا تولد الإصرار عند أديسون لكي يضئ الليل بضوء مبهر فأنكب على تجاربه ومحاولاته العديدة من اجل تنفيذ فكرته حتى انه خاض أكثر من ٩٩٩٩٩ تجربة في إطار سعيه من اجل نجاح اختراعــه، وقال عندما تكرر فشله في تجاربه " هذا عظيم.. لقد أثبتنا أن هذه أيــضا وســيلة فاشلة في الوصول للاختراع الذي نحلم به"، وعلى الرغم من تكرار الفشل للتجارب إلا انه لم ييأس وواصل عمله بمنتهى الهمة باذلاً المزيد من الجهد إلــى أن كلــل تعبه بالنجاح فتم اختراع المصباح الكهربائي في عام ١٨٧٩م.

إن سر النجاح هو أن تتعلم كيف تستخدم الألم والمتعة بدلا من السماح للألم والمتعة باستخدامك .. فإن فعلت فإنك ستتحكم في حياتك وإلا فإن الحياة هي التي ستتحكم فيك . **توفيق الواعي : الإيمان وإيقاظ القوى الخفية ص ١١٦.**

يقول المفكر وليم : ليس أهم شيء في الحياة : أن تستثمر مكاسبك ، فأي أبله يسعه أن يفعل هذا ، لكن المهم حقاً : أن تحيل خسائرك إلى مكاسب .**ديل كارنيجي : دع القلق وابدأ الحياة ص ٣٠٠.**

٧- لا تضيع فرص النجاح :

إن إضاعة الفرصة غصة والفرصة متى فاتت فلن تعود ، فحياتنا على الدوام بين مد وجزر فمن انتهز فرصة المد توصل إلى هدفه المرجو ونعم بما نال من مناعم الحياة ومن أضاعها عاش حياة مترعة بالشقاء والآلام فعلينا أن نحسن الاستفادة من الفرص السانحة .

قال البارودي :

بادر الفرصة واحذر فوتهافبلوغ العز في نيل الفرص**

واغتنم عمرك إبان الصبا **فهو إن زاد مع العمر نقص

وابتدر مسعاك واعلم أن منبادر الصيد مع الفجر قنص**

فبعض الناس يترك فرص النجاح ويجلس ليبكي على اللبن المسكوب ويعاتب القدر ويندب حظه ، ويظن بذلك أنه يحسن صنعاً ، قال تعالى : " قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا (١٠٣) الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا (١٠٤) أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ وَلِقَائِهِ فَحَبِطَتْ أَعْمَالُهُمْ فَلَا نُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزْنًا (١٠٥) ذَلِكَ جَزَاؤُهُمْ جَهَنَّمُ بِمَا كَفَرُوا وَاتَّخَذُوا آيَاتِي وَرُسُلِي هُزُوًا (١٠٦) إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا (١٠٧) خَالِدِينَ فِيهَا لَا يَبْغُونَ عَنْهَا حِوَلًا (١٠٨) **سورة الكهف .**

يقول صاحب كتاب " دع القلق " " لقد وجدت أن القلق على الماضي لا يجدي شيئاً تماماً كما لا يجد بك أن تطعن الطعين ، ولا أن تنشر النشارة وكل ما يجديك إياه

القلق ، هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ، أو يصيبك بقرحة المعدة " ، والقلــق يهزم صاحبه قبل أن يبدأ المعركة ، فمن ظن أنه قد هزم فقد حزم حقاً ، ومن ظن أنه ليس مقداماً فلن يكون مقداماً ، ومن ظن أنه يفوز فلن يفوز أبداً .

قال الشاعر :

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة **** فإن فساد الرأي أن تترددا**

فالحزن واليأس يضيعان فرص النجاح ، قال القرني : لا تحــزنْ : لأنــك جرّبــتَ الحزن بالأمسِ فما نَفَعَكَ شيئاً ، رَسَبَ ابنُك فحزنتَ ، فهل نَجَــحَ؟! مــات والــدُك فحزنت فهل عادَ حيّاً ؟! خسِرت تجارتُك فحزنت، فهل عادتْ الخسائرُ أرباحاً؟!.

لا تحزنْ : لأنك حزنت من المصيبةِ فصارتْ مصائبَ ، وحزنتَ من الفقرِ فــازْدَدْتَ نَكَداً ، وحزنتَ من كلامِ أعدائك فأعنتهمْ عليك ، وحزنْت من توقُّع مكروهٍ فما وقع .

لا تحزنْ : فإنهُ لنْ ينفعك مع الحُزْن دارٌ واسعةٌ ، ولا زوجةٌ حسناءُ ، ولا مالٌ وفيرٌ ، ولا منصبٌ سامٍ ، ولا ولا زوجةٌ حسناءُ ، ولا مالٌ وفيرٌ ، ولا منصبٌ سامٍ ، ولا أولادٌ نُجباءُ .

لا تحزنْ : لأنَّ الحُزْنَ يُريك الماءَ الزلالَ علْقماً ، والــوردةَ حَنْظَلَــةً ، والحديقــةَ صحراءَ قاحلةً ، والحياة سجناً لا يُطاقُ .

لا تحزنْ : وأنت عندك عينانِ وأذنانِ وشفتانِ ويدانِ ورجلانِ ولــسانٌ ، وجَنَــانٌ وأمنٌ وأمانٌ وعافيةٌ في الأبدانِ : ؟ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ؟ . **عائض القرني : لا تحزن 115.**

٨- كن عالي الهمة لتصل إلى القمة :

الذي لديه همة عالية لديه ثقة عالية ، فهناك ارتباط وثيق بــين الثقــة بــالنفس والهمة العالية ، ولقد حكى لنا القرآن الكريم قصة ذي القرنين وهمته العالية وثقته بنفسه ومحاولته بث الأمل والطموح فيمن حوله ، قال تعالى : " حَتَّى إِذَا بَلَغَ بَــيْنَ السَّدَّيْنِ وَجَدَ مِنْ دُونِهِمَا قَوْمًا لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ قَوْلًا (٩٣) قَالُوا يَا ذَا الْقَرْنَيْنِ إِنَّ يَأْجُوجَ وَمَأْجُوجَ مُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ فَهَلْ نَجْعَلُ لَكَ خَرْجًا عَلَــى أَنْ تَجْعَــلَ بَيْنَنَــا

وَبَيْنَهُمْ سَدًّا (٩٤) قَالَ مَا مَكَّنِّي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا (٩٥) آتُونِي زُبَرَ الْحَدِيدِ حَتَّى إِذَا سَاوَى بَيْنَ الصَّدَفَيْنِ قَالَ انْفُخُوا حَتَّى إِذَا جَعَلَهُ نَارًا قَالَ آتُونِي أُفْرِغْ عَلَيْهِ قِطْرًا (٩٦) فَمَا اسْطَاعُوا أَنْ يَظْهَرُوهُ وَمَا اسْتَطَاعُوا لَهُ نَقْبًا (٩٧) **سورة الكهف**.

قال رجاء بن حيوة : أمرني عمر بن عبد العزيز أن أشتري له ثوباً بستة دراهم، فأتيته به فجسه وقال: هو على ما أحب لولا أن فيه ليناً، قال: فبكيت، قال: فما يبكيك قال: أتيتك وأنت أمير بثوب بستمائة درهم، فجسسته وقلت: هو على ما أحب لولا أن فيه خشونة، وأتيتك وأنت أمير المؤمنين بثوب بستة دراهم، فجسسته وقلت: هو على ما أحب لولا أن فيه ليناً، فقال: يا رجاء إن لي نفساً تواقة تاقت إلى فاطمة بنت عبد الملك فتزوجتها، وتاقت إلى الإمارة فوليتها، وتاقت إلى الخلافة فأدركتها، وقد تاقت إلى الجنة فأرجو أن أدركها إن شاء الله عز وجل.

ابن خلكان : وفيات الأعيان ٣٠١/٣.

قال ابن الجوزي يرحمه الله : (ما ابتُلي الإنسان قطُّ بأعظم من علو همته ، فإنَّ مَنْ عَلَتْ همته يختار المعالي ، وربما لا يُسَاعد الزمان وتَضْعُف الآلة ويَبْقى في عذاب) .**صيد الخاطر ٧٩.**

قال ابن نباتة :

أَعَاذِلَتي عَلَى إِتْعَابِ نَفْسِي * * * ورعْيِي فِي الدُّجَا رَوْضَ السُّهَادِ

إِذا شَامَ الفَتَى بَرْقَ المَعَالي * * * فأَهْوَنُ فَائِتٍ طِيبُ الرُّقَادِ

قال الشاعر :

وللنجم من بعد الرجوع استقامة * وللشمس من بعد الغروب طلوعُ**

وإن نعمة زالت عن الحر وانقضت * فإن لها بعد الزوال رجوعُ**

فكن واثقا بالله واصبر لحكمه * فإن زوال الشر عنك سريعُ**

وهذا يحي بن يحي رحل إلى الإمام مالك وهو صغير رحم الله الجميع وسمع منه وتفقه، وكان مالك يعجبه سمته وعقله، روي انه كان عند مالك في جملة من أصحابه، إذ قال قائل: "قد حضر الفيل" فخرج أصحاب مالك لينظروا إليه غيره (أي

غير يحي ويبقى هو مكانه في الدرس) فقال له مالك:" لم لا تخرج لترى الفيل"لأنه لا يكون بالأندلس"فقال له يحي إنما جئت من بلدي لأنظر إليك وأتعلم مــن هــديك وعلمك ولم أجئ لأنظر إلى الفيل فأعجب به مالك، وسماه(عاقل أهل الأندلس).

قال المتنبي :

إذا غامَرْتَ في شَرَفٍ مَرُومِ * * * فَلا تَقنَعْ بما دونَ النّجومِ

فطَعْمُ المَوْتِ في أمْرٍ حَقِيرٍ * * * كطَعْمِ المَوْتِ في أمْرٍ عَظيمِ

هل سمعتم بقصة الشاب الصيني الذي ذهب لرجل كبير في السن سائلا إياه مفتاح النجاح فأحضر الرجل العجوز إناء به ماء فاستغرب الشاب وقال له العجوز أنظـر إلى الإناء ماذا ترى؟ فنظر الشاب إلى الإناء وإذا بالعجوز يمسك بـرأس الـشاب ويغمره في الماء فحاول الشاب المقاومة فأقبض الرجل العجوز بقوه أكبر ولكـن الشاب قاوم بشده واخرج رأسه من الماء فأستغرب الشاب من تصرف هذا العجوز فقال له العجوز هل رأيت مدى حاجتك للهواء فقال الشاب: نعم قال العجوز : هكذا النجاح لا بد أن تطلبه كطلبك للهواء.

٩- كن أغنى الناس :

فعليك دائما بالتفاؤل والرضا بما كتب الله وتذكر قــول الله تعــالى : " وَعَـسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢١٦) **سورة البقرة .**

قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: "وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ ".

أخرجه أحمد ٣١٠/٢(٨٠٨١).

في أحد المرات خرج الملك إلى الصيد ورافقه الوزير وفي هذه الرحلة أصيب الملك في يده و اضطر إلى قطع أصبعه وهو متذمر جداً قال له الوزير لعله خيرا؟ فغضب الملك غضبا شديدا وأمر بحبسه وفي طريقه إلى السجن قال: لعله خيراً –متفائل– ومرت الأيام والشهور، خرج الملك كعادته لممارسة هوايته المفـضلة –الـصيد– وأثناء مطاردته لفريسته ابتعد كثيرا عن حرسه المرافقين له،و دخل إلى قبيلة في

الأدغال، وكانوا يمارسون طقوسهم والتي تتمثل في تقديم قربان إلى الآلهة: أي شخص غريب يدخل قبيلتهم، وقد كان الملك؟ فربطوه و بينما هم يستعدون لقتله رأوا أصبعه المقطوع فأمرهم زعيمهم أن يطلقوا سراحه لأن القربان يجب أن يكون شخصا كاملا وفاخراً، وحين عودته أمر بإطلاق سراح وزيره، وروى له قصته وبين له كيف أن إصبعه المقطوع هو الذي نجاه من الموت وأنه عنده حق في كلامه، ولكنه سأله قائلا: لقد سمعتك تقول وأنت ذاهب إلى السجن لعله خير ؟ وهل في السجن خير؟ فرد الوزير: يا أيها الملك لو لم أدخل السجن لكنت معك في رحلة الصيد و أنا ليس في جسمي عيب، لتركك أهل القبيلة و لقدموني أنا بدلا منك إلى آلهتهم قربانا...؟ فكان في صنع الله كل الخير.

قال الشاعر :

أضرعْ إلى الله لا تضرعْ إلى النَّاسِ * * * واقنعْ بيأسٍ فإنَّ العزَّ في الياسِ

واستغنِ عنْ كلِّ ذي قربى وذي رحمٍ * * * إنَّ الغنيَّ منِ استغنى عنِ النَّاسِ

فالرزقُ عنْ قدرٍ يجري إلى أجلٍ * * * في كفِّ لا غافل عنِّي ولا ناسي

فكيفَ أبتاعُ فقراً حاضراً بغنىً * * * وكيفَ أطلبُ حاجاتي منَ الناسِ

جاء في حكم و قصص الصين القديمة أن ملكا أراد أن يكافئ أحد مواطنيه فقال له : امتلك من الأرض كل المساحات التي تستطيع أن تقطعها سيرا على قدميك.. فرح الرجل وشرع يزرع الأرض مسرعا ومهرولا في جنون ، سار مسافة طويلة فتعب وفكر أن يعود للملك ليمنحه المساحة التي قطعها ،ولكنه غير رأيه وقرر مواصلة السير ليحصل علي المزيد.. سار مسافات أطول وأطول وفكر في أن يعود للملك مكتفيا بما وصل إليه لكنه تردد مرة أخرى وقرر مواصلة السير ليحصل علي المزيد والمزيد.. ظل الرجل يسير ويسير ولم يعد أبداً فقد ضل طريقه وضاع في الحياة ،ويقال إنه وقع صريعا من جراء الإنهاك الشديد.. لم يمتلك شيئا ولم يشعر بالاكتفاء والسعادة ؛ لأنه لم يعرف حد الكفاية أو القناعة.

إن البيت لا يسعد الإنسان ، فالقلب التعيس لن يجد الرضا في بيت أكبر ، ولكن القلب المرح سيجعل أي بيت سعيدا . **باسل شيفو : هل فات الأوان لتبدأ من جديد ص ٣٠ .**

قال الشاعر :

تعِسَ الحريصُ وقلَّ ما يأتِي بهِ * * * عِوضاً عن الإلحامِ والإلحافِ
إنَّ الغنيَّ هو الغنيُّ بنفسِهِ * * * ولَوَ أسنَّهُ عاري المناكب حافِ

١٠- عش مع سير العظماء والناجحين :

العيش مع قصص العظماء والناجحين وقراءة تاريخهم وسيرهم مما يعزز الثقة بالنفس ، ويضع النموذج أمامه ليسير عليه ، قال تعالى : " لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَى وَلَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (١١١) **سورة يوسف .**

قال أحمد ابن حنبل يقول سمعت سفيان بن عيينة يقول تنزل الرحمة عند ذكر الصالحين. **ابن المنذر : أحاديث في ذم الكلام وأهله ١٧٤/٥.**

قال إبراهيم بن إسحاق الحربي يقول سمعت بشر بن الحارث يقول حسبك أن أقواما موتى تحيى القلوب بذكرهم وأن أقواما أحياء تقسو القلوب برؤيتهم . **تاريخ دمشق ٣١٤/١٠.**

وإذا سمعت بذكرهم بين الورى * * * فيصير قلبي من جواه يخفق

والمتأمل في سيرة أعظم الخلق وأفضلهم وأعزهم على الله تعالى محمد صلى الله عليه وسلم الذي قال فيه ربه : " لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (٢١) **سورة الأحزاب .**

يجده صلى الله عليه وسلم النموذج الأعلى والأسمى في الثقة أولا بما عند الله تعالى ، ثم ثقة بنفسه وبمن حوله من ثُلة الأخيار الأبرار ، فقد ظل ثلاثة عشر عاما في مكة وحدها يدعو الناس ليل نهار إلى عبادة الواحد القهار ، وبالرغم من

التعذيب والاضطهاد فإنه صلى الله عليه وسلم لم ييأس ولم يقنط بل ظل واثقا بنصر ربه وتأيده .

في غزوة احد بعد أن عصى أغلب الرماة أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم وتحول النصر إلى هزيمة ..احتمى المسلمون بجبل احد لإعادة تجميع قواهم ووقف أبو سفيان عند سفح الجبل ينادي وينادي ....أفيكم محمد ...أفيكم أبو بكر.أفيكم عمر ؟...والرسول صلى الله عليه وسلم يقول لأصحابه لا تجيبوه فعلى صوت أبو سفيان يقول : أعل هبل.. أعل هبل..فقال الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه ..أفلا تجيبوه.. فقالوا وما نقول يا رسول الله ..قال : قولوا الله أعلى وأجل...فردد المسلمون على الجبل وهتفوا : الله أعلى وأجل ..الله أعلى وأجل فنادى أبو سفيان وردد : لنا العزى ولا عزى لكم لنا العزى ولا عزى لكم فقال الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه :أفلا تجيبوه فقالوا وما نقول يا رسول الله قال : قولوا الله مولانا ولا مولى لكم ...فنادى المسلمون فوق الجبل : الله مولانا ولا مولى لكم الله مولانا ولا مولى لكم فنادى أبو سفيان وردد : يوم كيوم بدر سواء بسواء والحرب سجال فقال الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه :أفلا تجيبوه فقالوا وما نقول يا رسول الله.قال : قولوا لا سواء ..قتلانا في الجنة وقتلاكم في النار ...فنادى المسلمون يقولون : لا سواء ..قتلانا في الجنة وقتلاكم في النار. **السيرة النبوية لابن هشام (٣/١٠٠، ١٠١).**

وعلى هذا النهج سار الصحابة والتابعون ومن بعدهم ، في بعض حروب الروم قال رجل لخالد: ما أكثر الروم وأقل المسلمين! فقال خالد: ما أكثر المسلمين وأقل الروم، وإنما تكثر الجنود بالنصر وتقل بالخذلان، والله لوددت أن الأشقر، يعني فرسه، براء من توجيه وأنهم أضعفوا في العدد، وكان قد حفي في مسيره.

كان أبو عقيل (عبد الرحمن بن عبد الله البلوي الأنصاري) أول من جُرح يوم اليمامة، رمى بسهم فوقع بين منكبيه وفؤاده، فجرح في غير مقتل، فأخرج السهم، ووهن شقُّه الأيسر، فأخذ إلى معسكر المسلمين، فلما حمي القتال، وتراجع

المسلمون إلى رحالهم ومعسكرهم، وأبو عقيل واهن من جرحه سمع معن بن عدي يصيح: ياللأنصار، الله الله والكرة على عدوكم، وتقدم معن القوم، ونهض أبو عقيل يريد قومه، فقال له بعض المسلمين: يا أبا عقيل، ما فيك قتال، قال: قد نوّه المنادي باسمي، فقيل له: إنما يقول يا للأنصار لا يعني الجرحى، فقال أبو عقيل: فأنا من الأنصار،وأنا أُجيب ولو حبواً، فتحزَّم أبو عقيل وأخذ السيف بيده اليمنى مجرّداً، ثم جعل ينادي: ياللأنصار، كرَّة كيوم حُنين، فاجتمعوا جميعاً، وتقدموا بروح معنوية عالية يطلبون الشهادة أو النصر، حتى أقحموا عدوَّهم الحديقة، وفي هذا الهجوم قطعت يد أبي عقيل من المنكب، ووجدت به أربعة عشر جُرحاً كلها قد خلصت إلى مقتل.

ومرَّ ابن عمر بأبي عقيل وهو صريع بآخر رمق، فقال: يا أبا عقيل، فقال: لبيك، بلسان ثقيل، ثم قال: لمن الدبرة، فقال ابن عمر: أبشر، قد قُتِل عدوُّ الله، فرفع أبو عقيل إصبعه إلى السماء بحمد الله قال عنه عمر: رحمه الله، مازال ينال الشهادة ويطلبها وإنه لمن خيار أصحاب . **علي محمد الصَّلاَّبي : أبو بكر الصديق رضي الله عنه شخصيته وعصره ١١٣.**

قَالَ الْإِمَامُ الْمُحَقِّقُ ابْنُ الْقَيِّمِ رَوَّحَ اللَّهِ رُوحَهُ فِي كِتَابِهِ الْكَلِمِ الطَّيِّبِ وَالْعَمَلِ الصَّالِحِ سَمِعْت شَيْخَ الْإِسْلَامِ ابْنَ تَيْمِيَّةَ قَدَّسَ اللَّهُ رُوحَهُ يَقُولُ : إنَّ فِي الدُّنْيَا جَنَّةً مَنْ لَمْ يَدْخُلْهَا لَمْ يَدْخُلْ جَنَّةَ الْآخِرَةَ ، يَعْنِي الْكُتُبَ . قَالَ وَقَالَ لِي مَرَّةً : مَا يَصْنَعُ أَعْدَائِي بِي أَنَا جَنَّتِي وَبُسْتَانِي فِي صَدْرِي أَيْنَ رُحْت فَهِيَ مَعِي لَا تُفَارِقُنِي ، أَنَا حَبْسِي خَلْوَةٌ ، وَقَتْلِي شَهَادَةٌ ، وَإِخْرَاجِي مِنْ بَلَدِي سِيَاحَةٌ .

وَقَالَ لِي مَرَّةً : الْمَحْبُوسُ مَنْ حُبِسَ قَلْبُهُ عَنْ رَبِّهِ ، وَالْمَأْسُورُ مَنْ أَسَرَهُ هَوَاهُ . قَالَ وَعَلِمَ اللَّهُ مَا رَأَيْت أَحَدًا أَطْيَبُ عَيْشًا مِنْهُ قَطُّ مَعَ مَا كَانَ فِيهِ مِنْ ضِيقِ الْعَيْشِ وَخَلَاقِ الرَّفَاهِيَةِ وَالنَّعِيمِ بَلْ ضِدِّهَا مَعَ مَا كَانَ فِيهِ مِنْ الْحَبْسِ وَالتَّهْدِيدِ وَالْإِرْجَافِ وَهُوَ مَعَ ذَلِكَ أَطْيَبُ النَّاسِ عَيْشًا وَأَشْرَحُهُمْ صَدْرًا ، وَأَقْوَاهُمْ قَلْبًا وَأَسَرُّهُمْ نَفْسًا

تَلُوحُ نَضِرَةُ النَّعِيمِ عَلَى وَجْهِهِ .السفاريني الحنبلي : **غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب.**

قِيلَ لِبَعْضِ الْحُكَمَاءِ : مَنْ أَسْوَأُ النَّاسِ حَالًا ؟ قَالَ : مَنْ بَعُدَتْ هِمَّتُهُ ، وَاتَّسَعَتْ أُمْنِيَّتُهُ ، وَقَصُرَتْ آلَتُهُ ، وَقَلَّتْ مَقْدِرَتُهُ .

قال الشاعر :

إذا أظمأتك أكف اللئام * كفتك القناعة شبعاً وريا**

فكن رجلاً رجله في الثرى * وهامة همته في الثريا**

وكما هو مطلوب ممن يريد الثقة بالنفس أن يعيش مع قصص وسير العظماء والناجحين فإن عليه أيضاً أن يقرأ في كتب النجاح وعلم هندسة النفس البشرية وإدارة الذات ، ومن الكتب الجيدة في ذلك كتاب : لا تحزن للشيخ الدكتور / عائض القرني ، وكتاب : جدد حياتك للشيخ / محمد الغزالي ، وكتاب : استمتع بحياتك للشيخ الدكتور / عبد الرحمن العريفي، وكتاب : لا تحزن وابتسم للحياة / للشيخ محمود المصري ، وكتاب : هل فات الأوان لتبدأ من جديد لباسل شيخو ، وكتاب : آفاق بلا حدود للدكتور : محمد التكريتي ، وكتاب : حتى لا تكون كلا للدكتور : عوض محمد القرني ، وكتاب : صناعة الايجابية لمحمود زيان ، وكتاب : حطم قيودك وعش أجمل في الحياة لماجد رمضان ، وكتاب : متعة النجاح للدكتور / أكرم رضا ، وكتاب : دع القلق وابدأ الحياة لديل كارنجي ، وكتاب : أيقظ قواك الخفية لأنتوني روبنز وغيرها كثير .

فلا تيأس من إصلاح نفسك .. فأنت قوي ولديك إرادة .. ثق بربك أولاً ثم بم حباك من قدرات وإمكانات ، وتغير من داخلك يتغير الكون من حولك .. ابدأ رحلة التغيير الآن وليس غداً لا تسوف ولا تؤجل .. أحضر ورقة واكتب فيها خطة التغيير وعلقها بذهنك قبل أن تعلقها على جدار غرفتك .. ولا تسمح للتوافه أن تغلبك .. كن نفسك ولا تكن غيرك .. فأنت الآن إنسان جديد .

الفهرس